FÜR DICH: Der perfekte Weg, deine Gewohnheiten zu ändern

Eine Zeitschrift um Neues zu entdecken und das Glück zu finden

ich bin

ich bin

GRATIS: E-BOOK ACHTSAMKEIT

Seite 131

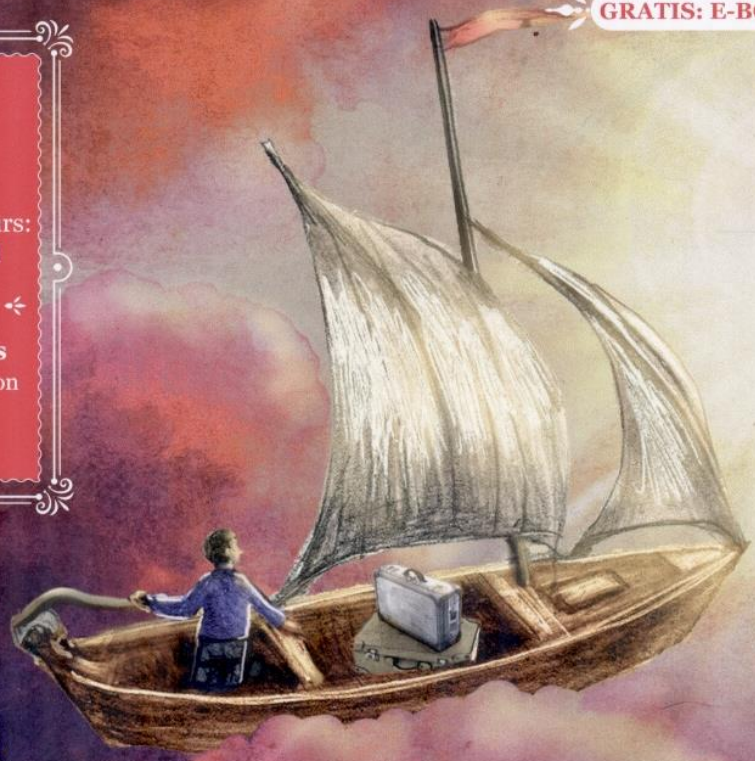
ÖFFNE DEINE AUGEN!

Dein persönlicher Kurs: Perspektivwechsel

Übungen & Tipps

Fragebogen, Meditation

40 Seiten Coaching



SCHEITERN ERLAUBT!

Inspirationen für einen Neuanfang

VON DER LAST BEFREIT

Die 5 Goldenen Regeln des Loslassens

Deutschland: 6,50 € | AT: 7,20 € | ÜBRIGE EU: 7,70 € | CH: 12,00 CHF
www.auszeit.bio | 2. 2022

4 192110 906504 02

Auf der Reise zu mir selbst

Mit der Kraft der Gedanken Leichtigkeit und Lebensfreude entdecken

Auszeit

ICH BIN Coaching: Mit den Augen des anderen sehen

Ratgeber: Die 5 Goldenen Loslassregeln

Am Leben: Ein regnerischer Schicksalstag

Inhalt

ICH-BIN-Coaching: Perspektivwechsel

- **Öffne deine Augen – die andere Seite** 020
  Teil 1: Eine Frage des Blickwinkels
- **Zeiten ändern sich** 030
  Teil 2: Lebensbrüche und Neuanfänge
- **In den Schuhen des anderen** 038
  Teil 3: Von Empathie und Respekt
- **Neue Türen öffnen sich** 046
  Teil 4: Triff deine Entscheidung

Die Reise zu mir selbst

- **Das Leben geht weiter** 010
  Die Zeit hinterlässt Spuren
- **Meine Helden** 056
  Sie sind da, wenn ich sie brauche
- **Die Last auf meiner Schulter** 064
  Neue Lust aufs Leben
- **Es muss mal raus!** 078
  Die reinigende Kraft eines Gewitters
- **Scheitern erlaubt** 086
  Fehler machen unser Leben reicher
- **Ich stecke fest** 094
  Beziehungsbremsen lösen
- **Gewohnheiten ändern** 102
  Das Geheimnis der mentalen Intelligenz
- **Die Stille hören** 110
  Zur inneren und äußeren Ruhe finden
- **Am Leben** 118
  Gedanken über einen Schicksalstag
- **Mach es einfach!** 124
  Von Spontanität und vom Anderssein

Bilder: © KatyaKatya - Fotolia.com, © Alina.Alina/stock.adobe.com, © Christian Müller/stock.adobe.com, © Drobot Dean/stock.adobe.com, © grandfailure/stock.adobe.com, © ivanko80/stock.adobe.com, © okalinichenko/stock.adobe.com

Ich werfe das Handtuch!

Warum Scheitern zum Leben dazugehört... und es sogar bereichern kann

Dieser kleine Satz ist schnell gesagt, doch oft ist die Umsetzung gar nicht so einfach.
Wann war deine letzte bewusste Pause? Auszeiten sollten für uns zum Selbstverständnis gehören und regelmäßig in unserem Alltag Platz finden, gleichwohl die Realität leider oft anders aussieht.
Und das nicht ohne Folgen ...

Bilder: © Lpictures/stock.adobe.com, © Nikola/stock.adobe.com

Niemand von uns nimmt gerne Bruchlandungen in Kauf … geschweige denn, dass wir offen darüber sprechen. Im Gegenteil, wir verschweigen sie, blenden sie aus oder frisieren sie um. Denn wir müssen ja nicht nur damit leben, dass wir uns für unsere Niederlagen schämen und enttäuscht sind, unsere Fähigkeiten in Frage stellen und im Extremfall sogar uns selbst. Als Sahnehäubchen obendrauf werden unsere Lebenspleiten neugierig beäugt und oft sogar mit Schadenfreude garniert. Getreu dem Volksmund: „Wer den Schaden hat, braucht für den Spott nicht zu sorgen." Immerhin checkt uns im digitalen Zeitalter eine alles durchdringende Feedbackkultur permanent auf Erfolg und Misserfolg ab.

Zum Gewinnen verdammt

Wir leben in einer auf Gewinn und Effizienz getrimmten Optimierungskultur, in der unser Stellenwert vor allem an unseren Erfolgen gemessen wird. Der berühmte amerikanische Football-Coach Vincent Lombardi prägte den Spruch „Gewinner geben niemals auf, und Leute, die aufgeben, gewinnen nie". Gefordert wird also unbedingtes Gelingen. Dabei hat wohl jeder von uns schon mal so richtig in die Grütze gehauen. Ob vergeigte Prüfung, abgebrochene Ausbildung, geflopptes Start-Up, vor die Wand gefahrene Beziehung, vermasselte Präsentation, der x-te Versuch, sich das Rauchen abzugewöhnen … Persönliche Schiffbrüche widerfahren uns allen. Sie sind menschlich und gehören zu unserer persönlichen Weiterentwicklung dazu.

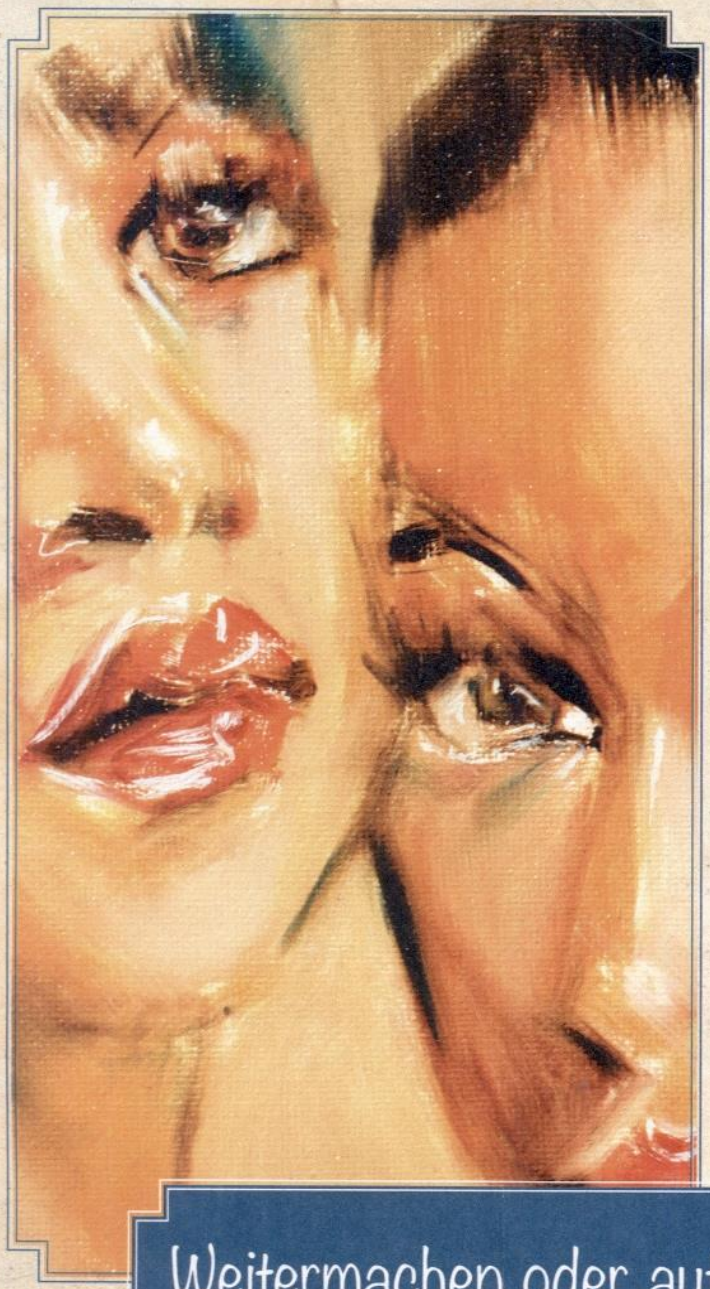
Risiken eingehen

Ohne Zweifel, ein Ziel zu verfehlen, sein Lebensprojekt zu vermasseln oder es neu definieren zu müssen, ist äußerst schmerzlich. Nichtsdestotrotz sind solche Erfahrungen unausweichlich und zudem fruchtbar, wenn wir uns ins Leben bunt hineinschreiben wollen. Scheitern steckt in jeder Erfolgsgeschichte. Oder wie Albert Einstein sagte: „Wer keine Fehler macht, hat nie etwas Neues ausprobiert."

In Wissenschaft und Forschung sind Fehlversuche an der Tagesordnung. Hierzu eine pointierte Aussage des Nobelpreisträgers Bertrand Russell: „Das Wesen der Wissenschaft steckt im Scheitern." Für die großen Entdeckungen erweisen sich Fehlschüsse sogar von großem Nutzen. Denn aus vermeintlich missglückten Experimenten ergeben sich oftmals wissenschaftliche Sensationen. So nistete sich 1928 in den von Alexander Fleming sorgfältig angelegten Bakterienkulturen ein bis dahin unbekannter Pilz ein, der die mühsam gezüchteten Bakterien zur Strecke brachte. Die Bakterien waren zwar hinüber, doch die daraus resultierende Entdeckung, war revolutionär: die antibakteriellen Eigenschaften des Penicillin-Pilzes. Dafür erhielt Fleming 1945 den Nobelpreis.

Die Chance des Scheiterns

Zwar kratzen Fehlschläge ebenso wie bei uns „Normalos" am Ego der Wissenschaftler. Das Geheimnis der großen Entdecker ist jedoch, dass sie sich von Enttäuschungen nicht ausbremsen lassen. Stichwort: Frustrationstoleranz. Die Pleiten des Forscheralltags machen ihre Erwartungen realistischer. Sie schenken dem Gefühl des Gescheitertseins weniger Aufmerksamkeit. On top: Stattdessen analysieren sie das Problem möglichst genau, um sich im nächsten Schritt auf einen neuen Lösungsweg zu >



„Zur Resignation gehört Charakter."

Johann Wolfgang von Goethe

konzentrieren. Wissenschaftler sprechen ohnehin weniger von „gescheiterten Experimenten" als von „unerwarteten Ergebnissen" … und schwupp ist der Beigeschmack der Katastrophe wie weggefegt. Sie nutzen also ihre Fehlleistungen als Chance zum Wachsen. Frei nach dem gern zitierten Bonmot von Samuel Beckett: „Ever tried. Ever failed. No matter. Try again. Fail better."

Aufgeben ist eine Option!

Weitermachen oder aufgeben? Das Schreiben dieser Zeilen hat mich daran erinnert, auch mir persönlich und konkret diese Frage zu stellen … und eine Antwort darauf zu finden. Nach reiflicher Überlegung habe ich gerade eben nun den Entschluss gefasst, ein Projekt vorzeitig hinzuschmeißen. Das hat sich angedeutet, aber ich habe mich sehr schwer damit getan, es aufzugeben. Einzusehen, dass es besser so ist. Das tut weh, da ich viel Herzblut hineingesteckt habe und sich gehegte Erwartungen nicht erfüllt

Weitermachen oder aufgeben?

7 Anhaltspunkte, die dir helfen, dich zu entscheiden:

- Erziele ich bei meinem Projekt Fortschritte oder nicht? Stehe ich trotz großer Mühe schon länger still?
- Habe ich schon kritische Meilensteine erreicht und wichtige Hindernisse überwunden? Tipp: Hierfür vorher objektive Kriterien definieren, die als Richtschnur für einen Abbruch dienen!
- Schadet mein Vorhaben meinem körperlichen und/oder seelischen Wohlbefinden?
- Welche anderen wichtigen Ziele muss ich dafür zurückstellen?
- Muss ich mich ständig überwinden? Kämpfe ich immerzu gegen innere Widerstände? (Stichwort: „chronisches Zähne zusammenbeißen")
- Entspricht mein Ziel überhaupt (noch) meinen Bedürfnissen und Wünschen?
- Handele ich nach meinen Bedürfnissen oder ist das eine Art Massenhypnose? Was gehört zu mir und was nicht? Tipp: Miste radikal aus, dem Selbstschutz zuliebe.

Bilder: © G. Wahl/stock.adobe.com, © Lpictures/stock.adobe.com, © Nikola/stock.adobe.com

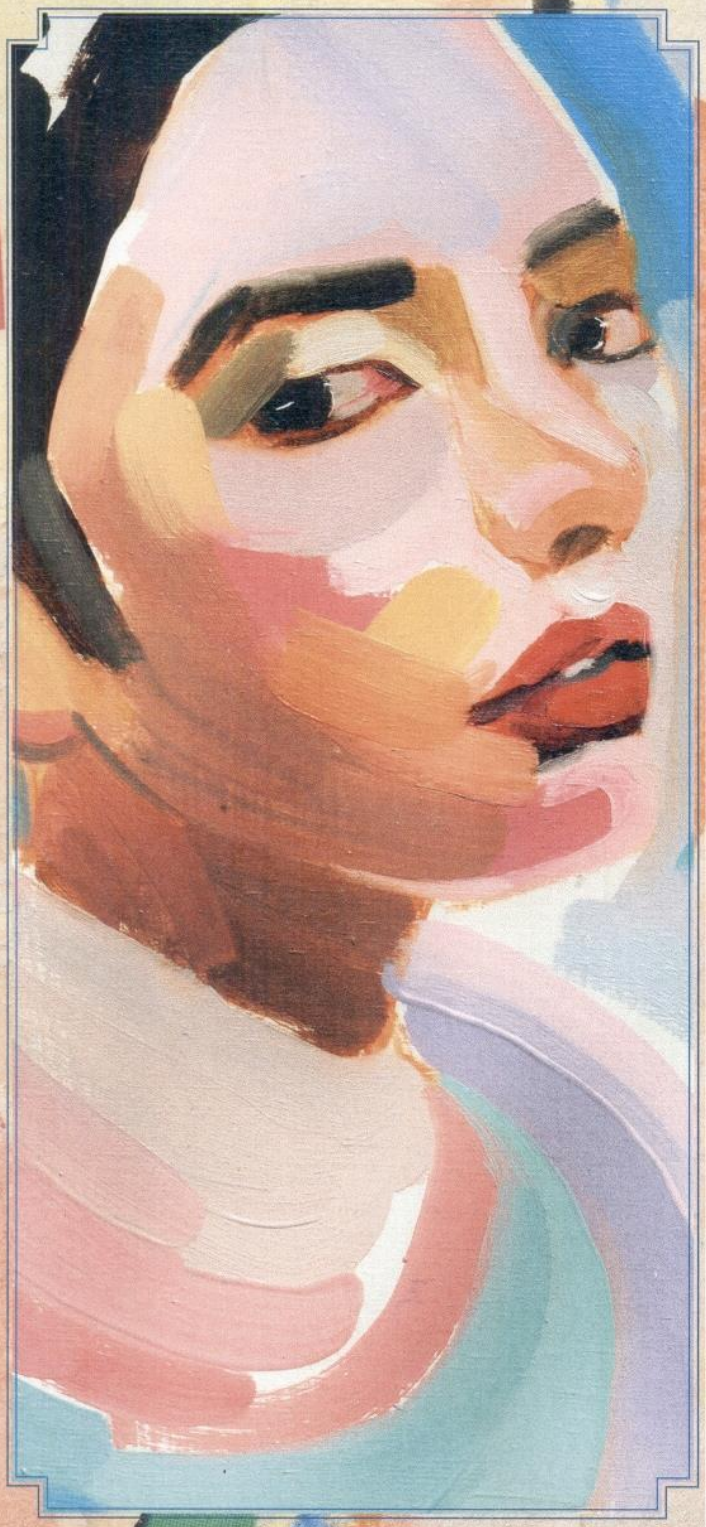
haben. Deep shit point!
Keine Frage, wir tun uns schwer damit, loszulassen und Vorhaben oder Projekte aufzugeben. Doch manchmal ist es genau das, was uns weiterbringt. Du liest vollkommen richtig: Aufgeben kann eine wirksame Strategie sein, um unsere Erfolgsaussicht zu erhöhen. Hierzulande dominiert der Leitsatz, sich bloß nicht unterkriegen zu lassen, „durch den Schmerz zu laufen", wie man das im Laufsport nennt, und einmal Begonnenes zu Ende zu führen. Dabei missachten wir, dass es in manchen Situationen vorteilhafter ist, genau das Gegenteil zu tun: Projekte zu beenden und Pläne ad acta zu legen.

Konsequent loslassen

Die Rede ist vom „strategischem Aufgeben", das ein umsichtiges und bewusstes Vorgehen beinhaltet. Von Zielen abzulassen kann vor allem dann sinnvoll sein, wenn sie sich als unrealistisch erweisen, sie uns immer wieder überfordern, wenn wir über einen langen Zeitraum hinweg nicht >

Schiffbruch

Das Sinnbild des Scheiterns ist der Schiffbruch samt gesplitterten Holzbalken. Der Maler Caspar David Friedrich hat dies eindrucksvoll in seinem Kunstwerk „Gescheiterte Hoffnung" (1823/1824) veranschaulicht. Das Gemälde zeigt eine arktische Landschaft mit hoch aufgetürmten Eisschollen, unter denen ein gekentertes Segelschiff begraben liegt. Das Gemälde entstand nicht rein zufällig in einer Lebensphase Friedrichs, in der sein künstlerischer Erfolg verblasste. Goethes Drama um den empfindsamen Dichter Torquato Tasso (1790) endet mit den Versen: „So klammert sich der Schiffer endlich noch / Am Felsen fest, an dem er scheitern sollte". Schiffbruch! Und ja: Genau so fühlt sich das Scheitern auch heute noch für uns an.



weiterkommen oder wenn sie unseren Bedürfnissen und Fähigkeiten nicht (mehr) entsprechen. Wir treffen eine bewusste und kluge Entscheidung auf der Basis der Optionen, die uns zur Verfügung stehen.

Die erste Frage lautet: Ist es sinnvoll, von meinem Ziel abzulassen? Ihre Beantwortung mündet in eine Kosten-Nutzen-Analyse. Bin ich bereit, noch mehr an Kosten, Nachteile oder gar Schmerzen in Kauf zu nehmen, um mein Ziel, von dem ich mir Vorteile verspreche, zu realisieren? Logisch, wir können nicht in

So gelingt der Ausstieg

Folgende Tipps helfen dir, das Aufgeben nicht zu einem demotivierenden Desaster werden zu lassen:

1. Mach den Kopf vom bisherigen Ziel frei! Befreie dich von sinnlosen Grübeleien wie „Habe ich zu früh die Segel gestrichen? Hätte ich mehr Erfolg gehabt, wenn ich xy gemacht hätte? Und richte deine Aufmerksamkeit auf etwas, dass dir guttut. Retrain your brain.
2. Lerne, mit negativen Gefühlen umzugehen. Keine Frage, ein emotionales Krafttraining! Aber Gefühle gehören beim Aufgeben von Zielen nun mal dazu. Fluche, heule, haue in den (Box-) Sack, raus damit!
3. Gehe auf Visionssuche! Suche dir ein neues Ziel oder passe das bisherige besser an deine Bedürfnisse an. Ein neues Vorhaben hilft dabei, dich mental und emotional vom bisherigen Ziel zu lösen.
4. Ergreife konkrete Maßnahmen, um das alte Projekt zu beenden. Dazu gehören: (Selbst) Akzeptanz schaffen, Trauerarbeit leisten, Loslassen, Wertewandel, Neuausrichtung.

Bilder: © Lpictures/stock.adobe.com, © Nikola/stock.adobe.com

„Ich bin nicht gescheitert – ich habe 10.000 Wege entdeckt, die nicht funktioniert haben."

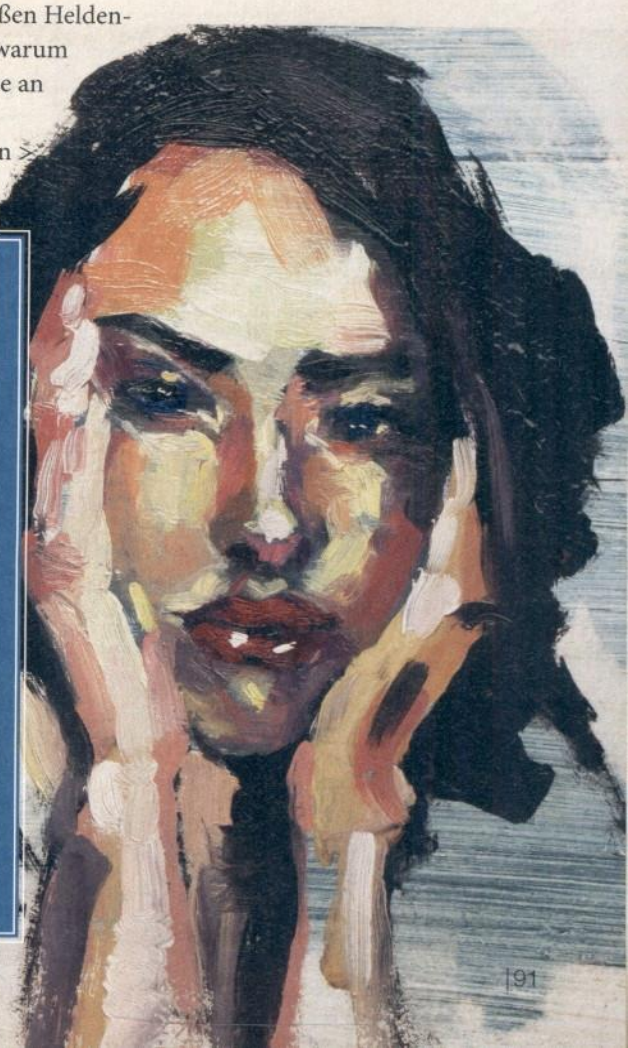
Thomas Alva Edison

die Zukunft blicken. Wir wissen nicht genau, ob wir unser Ziel tatsächlich erreichen oder ob der zu betreibende Aufwand es wert ist. Hundertprozentige Garantie gibt es zwar nicht, aber es gibt Anhaltspunkte (siehe Infokasten). Haben wir einmal die Entscheidung getroffen, ein Ziel aufzugeben, dann sollten wir uns auch konsequent und vollständig davon lösen.

Nicht nur, dass Körper und Seele von Belastungen befreit werden, wenn wir den Mut aufbringen, aufzugeben. Das Loslassen schafft Freiraum und Energie dafür, sich wieder neuen Möglichkeiten zu öffnen. Dann stehen auch die Chancen gut, dass wir ein neues Ziel finden, das besser zu uns passt. Der Wow-Effekt: Wenn wir ein wichtiges Ziel aufgeben, was wir ja nicht leichtfertig hinfetzen, gehen wir bei der Suche nach Alternativen sorgfältiger vor. Wir haben im Idealfall unsere Lektion gelernt, uns besser kennengelernt und wissen genauer, worauf es uns wirklich ankommt.

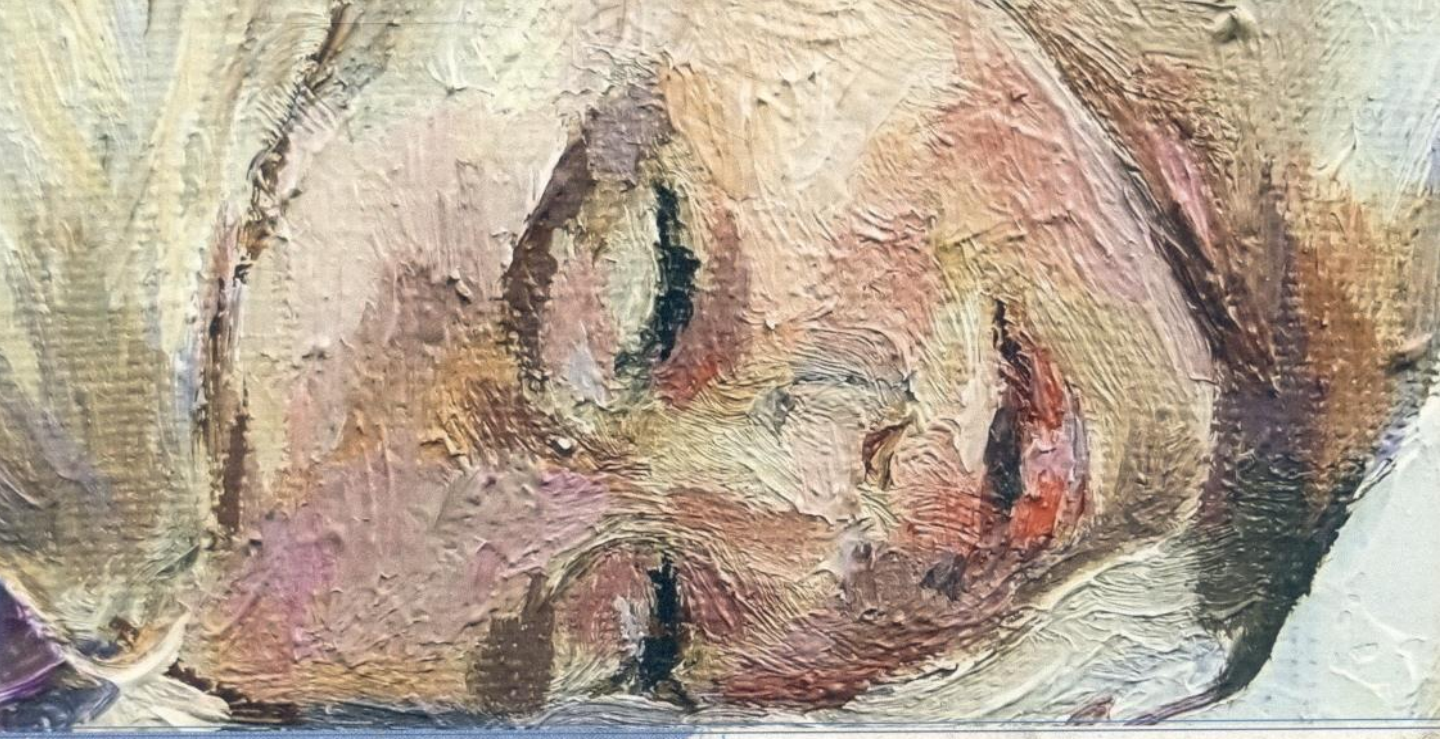
Aufgeben lernen

Überfrachtete gesellschaftliche Erwartungen haben zweifellos Einfluss auf unsere individuelle Fehlerkultur. Anders formuliert: Menschen mit Stehvermögen genießen Heldenstatus. Aber warum bleibt der eine an seinen unersprießlichen >



Die Leichtigkeit, wieder ein Anfänger zu sein!

Um Mut für das eigene Abenteuer aufzubringen, in dem die Option des Scheiterns inbegriffen ist, brauchen wir Heldengeschichten. Als Steve Jobs, Gründer von Apple, 1985 aufgrund eines internen Machtkampfes die Firma verlassen musste, fühlte er sich, so sein O-Ton, „am Boden zerstört". Er kam sich vor wie ein Versager, schämte sich für diese Schmach. Seine ganze Kraft, all sein Herzblut, hatte er in dieses Unternehmen gesteckt. Dann beschloss er, noch einmal ganz von vorne zu beginnen. Die von ihm neu gegründete Firma „Next" entwickelte bahnbrechende neue Technologien. Mit diesen kehrte er zwölf Jahre später im Triumphzug zu Apple zurück und führte das Unternehmen damit spektakulär in eine neue Zukunft. Im Nachhinein bilanzierte er in einer Rede an der Stanford University seinen Absturz und Neuanfang: „…dass ich bei Apple rausgeschmissen wurde, war das Beste, was mir passieren konnte. Die Schwere des Erfolgsdrucks wurde ersetzt durch die Leichtigkeit, wieder ein Anfänger zu sein."



Projekten kleben, während sich der andere unbeirrt von fruchtlosen Zielen löst und für ein neues auf Patrouille geht? Wie wir mit Misserfolgen umgehen, darüber bestimmen auch persönliche Erfahrungen, die wir (allen voran in der Kindheit) gemacht haben.
Denn wie wir etwas beenden oder Abschied nehmen und wie es sich anfühlt, das lernen wir von Kindesbeinen an. Allerdings haben wir oft nicht gelernt, dass ein bewusstes Sich-Trennen durchaus eine Ressource ist. Im Gegenteil: Wir tendieren sogar eher zu einer „Verlustversion", wie der Psychologe Daniel Kahneman feststellt. Viele der alltäglichen Trennungen verknüpfen wir unbewusst mit schwierigen Erlebnissen aus der Vergangenheit, zum Beispiel mit der Zeit, als ein Elternteil die Familie verließ, oder als wir plötzlich aus unserem idyllischen Heimatort wegziehen und Schulfreunde entbehren mussten, oder der erste Liebeskummer uns übermannte. Aus Angst, diesen frühen Schmerz wieder aufleben zu lassen oder aufgrund mangelnder Übung im bewussten Abschiednehmen, halten wir oft an unerträglichen oder ineffizienten Situationen fest.
Trennungskompetente Menschen befassen sich weniger mit Negativerfahrungen aus der Vergangenheit. Ihnen gelingt es, positiv und lösungsorientiert in die Zukunft zu projizieren. Die gute Nachricht: Auch als „Trennungsphobiker" können wir Trennungskompetenz erlernen und unseren frustrierenden Ist-Zustand mit Blick auf eine (neue) Zukunftsvision hin verändern.

Unerreichbare Ziele aufzugeben, reduziert den Stress

Studien zeigen, dass Aufgeben in mehrerlei Hinsicht förderlich und sogar eine wertvolle Fähigkeit ist, die uns im Leben voranbringt und nicht zurückwirft. Untersuchungen des Motivationsforschers Carsten Wrosch von der Concordia University in Montreal zeigen, dass Menschen, die sich leichter von unrealistischen Zielen lösen können, sich weniger nervös und unter Druck fühlen und das Gefühl haben, ihre Zukunft gestalten zu können. Ziele nicht loslassen zu können, ist hingegen mit hoher emotionaler Belastung, Stressgefühlen und depressiven Symptomen verbunden. Unrealistische Ziele aufzugeben reduziert Stress … und das tut auch unserem Körper gut!

Aufgeben statt Resignieren

Halten wir also fest: Um mit Tiefschlägen souverän umzugehen – das zeigen uns die Überlebenshelden und Lebenskünstler – sollten wir

Bilder: © Marila/stock.adobe.com, © Nikola/stock.adobe.com

zunächst einmal unsere Erwartungen und Ziele realistisch ausrichten, uns eine Frustrationstoleranz gönnen und eine Langzeitperspektive einnehmen. Im Umgang mit Flauten hilft es darüber hinaus enorm, nach erster Verzweiflung die Opferrolle schnellstmöglich zu verlassen und seine Niederlage so optimistisch wie möglich zu interpretieren. Sie gar als entscheidenden Wendepunkt zu deuten – und zwar hin zum Besseren. Situationen oder Begebenheiten, die wir als Totalreinfall empfinden, können sich, anderweitig betrachtet, als beachtliche Errungenschaft, als Erkenntnisgewinn oder als ungeahnter Vorteil erweisen, sodass der Misserfolg von gestern der Erfolg von morgen wird.
Darüber hinaus hält das Scheitern eine großartige Chance für Reifungsprozesse bereit – gerade weil vertraute, überfällige Muster aufgebrochen werden und wir gefordert sind, uns neu auszurichten. Das Handtuch werfen, Risiken eingehen, neue Wege beschreiten, sich auf das Unbekannte einlassen … Scheitern macht kreativ! Indem wir Misserfolge so in unser Leben und unser Selbstkonzept integrieren, dass sie einen Sinn und Zweck ergeben, können wir auch selbstbestimmt mit ihnen umgehen.

Nach vorne schauen

Als Sympathisantin des „Scheitern- und Aufgeben-Dürfens" plädiere ich dafür, das Scheitern aus seiner Verbannung zu befreien. Schließlich entwickeln sich unsere Geschichte, unsere Kultur, unsere individuelle Entwicklung, all unser Fortschritt und Wachstum aus Fehlern, aus Versuch und Irrtum… und…ja genau: einem neuen Anlauf! Denn jeder Fehltritt bringt uns auf neue Pfade.
„Misserfolg ist die Würze, die dem Erfolg erst sein Aroma verleiht", stellt der Erfolgsautor Truman Capote in einer seiner Reportagen fest. Und er hat recht. Letztlich ist das Leben doch immer dann am schönsten, wenn wir nach Augenblicken des Scheiterns doch noch unser Ziel erreichen … vielleicht auch ein überraschend anderes, von dem wir zuvor gar nicht wussten, dass gerade dieses unsere Bestimmung ist. •

CONNY THALER

Autorin

Conny Thaler ist als Psychologin, Coach und Yogalehrerin in ihrer eigenen Praxis in Essen, „Herzöffner", tätig. Sie unterstützt Menschen dabei, ihre persönliche Richtung, ihren „Nordstern", zu finden. Inspiration, Blog und YouTube-Videos findest du unter www.herzoeffner.com